

# Workshops & Seminare

*Investieren Sie in Ihre wertvollste Ressource — Ihre Menschen.*



## Alle Workshops für Ihr Unternehmen

<p><b>Trauma &amp; Reaktionen</b></p> <p>Emotionale Stabilität im Team</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktionsmuster erkennen</li> <li>• Psychologische Sicherheit aufbauen</li> <li>• Kommunikation unter Druck</li> </ul> <p><b>Zielgruppe:</b> <i>Teams mit emotionalen Spannungen oder nach belastenden Ereignissen.</i></p>	<p><b>Selbstbewusstsein &amp; Führung</b></p> <p>Potenzial voll entfalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innere Blockaden überwinden</li> <li>• Klarer und sicherer führen</li> <li>• Mitarbeiterbindung stärken</li> </ul> <p><b>Zielgruppe:</b> <i>Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihr Potenzial nicht voll einbringen.</i></p>	<p><b>Stress &amp; Resilienz</b></p> <p>Leistung nachhaltig erhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressoren identifizieren</li> <li>• Resilienz aufbauen</li> <li>• Burnout präventiv begegnen</li> </ul> <p><b>Zielgruppe:</b> <i>Teams unter hohem Druck mit steigenden Fehlzeiten oder Fluktuation.</i></p>	<p><b>Maßgeschneiderter</b></p> <p>Ihr Thema. Ihr Team. Ihr Format.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Thema nach Ihren Zielen</li> <li>• Jede Teamgröße möglich</li> <li>• Kombination von Themen</li> </ul> <p><b>Zielgruppe:</b> <i>Unternehmen mit spezifischen Herausforderungen und individuellen Zielen.</i></p>
---	---	---	---

### Format für alle Workshops

0,5 Tag · 1 Tag · 2 Tage | Online oder vor Ort | Deutsch & Français | Gruppen ab 6 Personen

### Maßgeschneiderter Workshop

Ihr Thema. Ihr Team. Vollständig flexibel

PERSONALISIERT · SKALIERBAR · MESSBAR

#### Zielgruppe & Anwendung

Unternehmen mit spezifischen und komplexen Herausforderungen  
Teams mit besonderen Dynamiken und Bedürfnissen  
Organisationen, die ein individuelles Konzept benötigen

#### Ziele & messbare Ergebnisse

Thema und Format vollständig nach Ihren Zielen gestaltet  
Kombination mehrerer Themen nach Bedarf möglich  
Skalierbar — von kleinen Teams bis zur gesamten Organisation  
Klare Zieldefinition für messbare Wirkung

# Workshops & Seminare

*Investieren Sie in Ihre wertvollste Ressource — Ihre Menschen.*



## *Im Detail — Ziele und messbare Ergebnisse*

### *Trauma & Reaktionen*

Emotionale Stabilität — Psychologische Sicherheit

TRAUMA · REAKTIONSMUSTER · TEAMDYNAMIK

#### **Zielgruppe & Anwendung**

Teams mit häufigen Konflikten oder emotionalen Spannungen  
Mitarbeiter nach belastenden Ereignissen (Restrukturierung, Krise)  
Führungskräfte, die unter Druck übermäßig reagieren

#### **Ziele & messbare Ergebnisse**

Reaktionsmuster bewusst machen und verändern  
Psychologische Sicherheit im Team erhöhen  
Kommunikation unter Druck deutlich verbessern  
Emotionale Stabilität als Führungskompetenz stärken

### *Selbstbewusstsein & Führung*

Potenzial entfalten — Authentisch führen

SELBSTWIRKSAMKEIT · FÜHRUNG · MITARBEITERBINDUNG

#### **Zielgruppe & Anwendung**

Führungskräfte, die authentischer und wirksamer führen möchten  
Mitarbeiter, die ihr volles Potenzial nicht einbringen  
Teams nach Veränderungs- oder Wachstumsprozessen

#### **Ziele & messbare Ergebnisse**

Selbstwirksamkeit und Entscheidungsfähigkeit stärken  
Interne Kommunikation und Zusammenarbeit verbessern  
Mitarbeiterbindung durch mehr Vertrauen erhöhen  
Verantwortungsübernahme im Team fördern

### *Stress & Resilienz*

Leistung erhalten — Burnout präventiv begegnen

STRESSMANAGEMENT · RESILIENZ · PRÄVENTION

#### **Zielgruppe & Anwendung**

Teams mit hoher Arbeitsbelastung und zunehmendem Druck  
Unternehmen mit steigenden Fehlzeiten oder Fluktuation  
Führungskräfte im anhaltenden Dauerstress

#### **Ziele & messbare Ergebnisse**

Fehlzeiten durch präventive Maßnahmen reduzieren  
Leistungsfähigkeit langfristig erhalten  
Nachhaltige und gesunde Arbeitsweise etablieren  
Resilienz als Teamkompetenz aufbauen

Jeder Workshop basiert auf der ALIVE Methode — entwickelt aus echter Erfahrung.

# Workshops & Seminare

*Investieren Sie in Ihre wertvollste Ressource — Ihre Menschen.*



## Vergleich auf einen Blick

	Trauma & Reaktionen	Selbst. & Führung	Stress & Resilienz	Maßgeschneidert
<b>Zielgruppe</b>	Teams & Führungskr.	FK & Mitarbeiter	Teams unter Druck	<b>Flexibel</b>
<b>Dauer</b>	0,5–2 Tage	0,5–2 Tage	0,5–2 Tage	<b>Flexibel</b>
<b>Teilnehmer</b>	6–20	6–20	6–20	<b>Individuell</b>
<b>Format</b>	Standard	Standard	Standard	<b>100% angepasst</b>
<b>Online</b>				
<b>Vor Ort</b>				
<b>Sprache</b>	DE · FR	DE · FR	DE · FR	DE · FR
<b>Folgetermin</b>	Möglich	Möglich	Möglich	<b>Inklusive</b>

## Was Unternehmen messen — und was die Zahlen sagen

<b>25%</b>	Weniger Fehlzeiten bei Unternehmen, die in mentales Wohlbefinden investieren. (WHO, 2022)
<b>21%</b>	Höhere Produktivität in emotional gesunden Teams. (Gallup, 2023)
<b>Fluktuation</b>	Signifikant geringere Mitarbeiterfluktuation durch stärkere Bindung und Vertrauen.
<b>Kommunikation</b>	Bessere Teamdynamik und deutlich weniger interne Konflikte.

### *Noch unsicher?*

Wir analysieren gemeinsam Ihre Situation — kostenlos, unverbindlich, persönlich.

[rivacoaching.com](https://rivacoaching.com)

### *Erstgespräch vereinbaren*

20 Minuten. Kostenlos. Persönlich. Ich antworte innerhalb von 48 Stunden.

[schweitzerdoriane@gmail.com](mailto:schweitzerdoriane@gmail.com)